Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Ahmad Babo Fatihin

PENDAHULUAN

Dalam era modern, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari beban akademik yang tinggi hingga tekanan sosial dan personal. Salah satu isu yang semakin menonjol adalah pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat berperan besar dalam mengurangi stres, meningkatkan motivasi, dan mempertahankan keseimbangan mental. Namun, masih banyak mahasiswa yang tidak sepenuhnya sadar akan pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana faktor dukungan keluarga mempengaruhi kondisi mental individu dalam lingkungan akademik.

Mahasiswa berada di fase transisional penting dalam hidup mereka, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial. Dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai penyedia sumber daya emosional dan finansial, tetapi juga sebagai sistem pendukung yang membantu mahasiswa merasa aman dan stabil. Melalui lensa psikologi positif dan teori hubungan timbal balik, kita dapat memahami bagaimana faktor-faktor eksternal, seperti dinamika keluarga dan lingkungan sosial, berkontribusi terhadap kondisi mental individu.[1]

Dalam studi ini berfokus pada interaksi antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa. Dukungan keluarga dapat digambarkan

[1] R Susanti and R Sa'adiah, "Apakah Mahasiswa Membutuhkan Dukungan Keluarga Untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik?," *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa …* 2, no. 2 (2023): 105–14,

melalui empat aspek utama: dukungan penghargaan, instrumental, informasional, dan emosional. Misalnya, dukungan penghargaan seperti respons positif keluarga atas pencapaian individu, dukungan instrumental seperti bantuan nyata (materi), dukungan informasional seperti nasihat atau solusi dari masalah individu, dan dukungan emosional seperti memberikan rasa nyaman pada individu. Hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan situasi di akademik. Semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi kesiapan akademik mereka. Misalnya, mahasiswa dengan dukungan keluarga tinggi memiliki motivasi dan ketahanan yang baik dalam menghadapi kesulitan akademik.[2] Dengan demikian, memahami hubungan ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

Kesadaran Mahasiswa Tentang Dukungan Dari Keluarganya

Mahasiswa seringkali mengabaikan fakta bahwa dukungan keluarga terhadap kesehatan mentalnya sangat penting untuk kesehatan emosional. Namun ada doktrin pemikiran bahwa siswa harus menghadapi dan menyelesaikan sendiri permasalahan tersebut yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada keluarganya. Di sisi lain, ada siswa yang privasinya tidak suka dilanggar oleh keluarga dan keluarganya. merasa hal itu dapat menghalangi proses perkembangan pribadinya. Menurut saya, hal yang sebaliknya berlaku bagi saya, keluarga memberikan dukungan emosional yang paling penting dengan memberi mereka kesempatan untuk menemukan cara mereka sendiri untuk mandiri. Keluarga adalah tempat kedua di mana seseorang diterima sepenuhnya tanpa syarat. Bagi mahasiswa, dukungan semacam ini akan menjadi semacam tulang punggung dalam mengatasi permasalahan dalam kehidupan akademik maupun pribadinya.

---

[2] Bagus Wicaksono and Ratriana Yuliastuti Endang Kusumiati, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1603–14

Adapun salah satu bentuk dalam teori psikologi positif memberikan meningkatan rasa percaya diri mahasiswa. Dukungan tersebut bisa berupa emosional yang diberikan keluarga, seperti pemahaman dan perhatian terhadap perasaan mahasiswa, dapat memperkuat rasa aman dan mengurangi stres yang muncul akibat tantangan akademik dan sosial.[3] Dalam konteks ini, teori psikologi positif memberikan wawasan penting, terutama melalui konsep dukungan emosional dan penghargaan dari keluarga. Selain itu, berperan besar dalam perkembangan mental yang sehat dan adaptif selama masa perkuliahan. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya dukungan keluarga seharusnya menjadi bagian integral dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan memahami dan menghargai peran ini, mahasiswa tidak hanya dapat mengatasi stres akademik tetapi juga mampu mengembangkan sikap resiliensi yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Penekanan pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa ini merupakan aspek penting dalam proses adaptasi dan perkembangan mereka selama menempuh pendidikan tinggi. Mahasiswa yang memiliki keluarga yang memberikan perhatian dan dukungan emosional sebagian besar adalah mereka yang mampu menghadapi semua tantangan akademis dan sosial yang mereka temui. Selain itu, keamanan stabilitas emosional dan perasaan dicintai oleh seseorang sangat penting bagi mahasiswa karena hal tersebut memberikan mereka kekuatan untuk menyeimbangkan tuntutan dikuliahnya dan kehidupan pribadi. Kesadaran mahasiswa mengenai dukungan dari keluarga mereka juga dapat dipersepsikan sebagai faktor utama dalam kesehatan mental mereka. Meraka yang melihat bahwa mereka dicintai oleh keluarga lebih sering daripada tidak akan menjadi orang yang ingin berbicara tentang perasaan dan masalah mereka, baik dalam konteks dikuliah maupun pribadi. Dengan

[3] Siti Zahara Nasution and Widya Darayani Purba, “PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP MOTIVASI MAHASISWA REGULER MENJALANI PENDIDIKAN DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA” 1 (n.d.): 224–33,

cara itu, mereka dapat mendapatkan bantuan dan solusi tepat waktu yang secara signifikan berkontribusi pada pencegahan gangguan kesehatan mental yang mengkhawatirkan. Memang sebagai mahasiswa ada kalanya lebih keterbukaan dengan keluarganya untuk berbicara mengenai persoalan di perkuliahannya.

Dukungan keluarga yang kurang dapat beresiko menyebabkan mental mahasiswa down, sebab itu butuh kontribusi yang memulihkan kecemasan mahasiswa saat menghadapi masa masa yang sulit agar lebih mampu mengatasi stres akademik maupun tantangan sosial yang mereka hadapi. Bahwasannya dukungan emosional yang diberi dari keluarga seperti perhatian dan pengertian terhadap perasaan mahasiswa berkontribusi signifikan dalam mengatasi stres dirasakan selama masa kuliah. Hal ini menciptakan lingkungan yang sehat bagi mental mahasiswa, di mana mahasiswa dapat mengembangkan resiliensi dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya dukungan keluarga seharusnya menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam lingkungan akademik dan pribadi mereka. Menjadi mahasiswa perguruan tinggi tidak berarti bahwa anak sudah mandiri sepenuhnya, karena mereka masih bergantung pada orang tua secara finansial. Menjadi mahasiswa perguruan tinggi juga berarti bahwa mereka menghadapi tingkat kesulitan materi yang lebih tinggi, terutama saat masuk ke jurusan.[4]

Adanya hal seperti ini pentingnya institusi pendidikan untuk mengintegrasikan program dukungan keluarga dalam sistem pendukung mahasiswa. Sebuah Perguruan tinggi dapat menyelenggarakan kegiatan workshop atau seminar yang melibatkan keluarga mahasiswa, guna meningkatkan komunikasi dan pemahaman antara mahasiswa dan

[4] Siti Hulaiyah Ahmad Labiq , Nashcihah, “Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam,” *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 1 (2024): 20–27.

keluarganya. Selain itu, penyediaan layanan konseling yang melibatkan keluarga juga dapat menjadi langkah strategis untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan, sehingga mereka merasa lebih didukung dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi. Maka ditegaskan kembali bahwa dukungan keluarga itu berpengaruh terhadap mental mahasiswa. Kesadaran keluarga perlu diperhatikan untuk memberikan rasa nyaman, semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa.